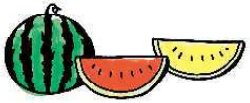
ほけんだより

すこやか 7月



水戸市立鯉淵小学校
平成２８年７月１日

梅雨の晴れ間には，子どもたちがプールで元気に水しぶきを上げています。梅雨が明ければ夏本番です。
学校生活を元気に楽しく過ごすためには，規則正しい生活が何よりも大切です。睡眠を十分とり，朝食を食べ，しっかり歩いて登校しましょう。ご家庭におかれましてもご協力いただけますようお願いいたします。

７月の保健目標
夏を健康に過ごそう。

７月の安全目標
水の事故に気をつけよう。

月　日（　）日直

７月の保健安全行事

１日（金）安全点検
　　ジュニア救命士（６年）
５日（火）視覚検診（１年）
７日（木）避難訓練（不審者対応）
　　および防犯教室
２０日（水）第１回学校保健委員会

6/7　水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰式

「むし歯が１本もなく，歯垢や歯石の付着もない。歯並びがよく歯肉も健康である。」などの厳しい条件をクリアした３名の児童が６年生から選出され，過日，茨城県民文化センターにて表彰されました。

表彰を受けた３名に，歯と口の健康について日頃から気をつけていることについてインタビューしてみました。ぜひ，みなさんも参考にしてください。

江幡　　翼さん
「みがき残しがないように鏡を見ながらみがいています。夜は特に念入りにみがいています。」

高野愛里沙さん
「夜は，眠くなってしまうので，夕飯を食べたらすぐに歯みがきをしています。歯みがきの時は，まず，うがいをして，だいたいの汚れを取ってからみがいています。」

大畠　結貴さん
「よくかんで食べるようにしています。１本１本ていねいにみがいています。」

6/8～　歯みがき教室

鯉淵小では，毎日，お昼休みに１日３人ずつ，保健室で「歯みがき教室」を行っています。今年で１０年目になりました。１年生から順に６年生まで行います。みんなとても楽しみに自分の順番がくるのを待っているようです。

健康委員会の５・６年生が歯の正しいみがきかたをやさしく教えてくれます。

鏡を見ながら，歯垢を染めていきます。
どこに汚れが残っているかな？

小型カメラで口の中をチェックします。
みがき残しはないかな？

6/29　歯科保健指導

茨城歯科専門学校歯科衛生士科の学生23名が来校し，各学級で歯科保健指導が行われました。学年に応じた内容の歯に関するお話を聞いた後，歯垢の染め出しをし，自分の歯のどこにみがき残しがあるのかチェックしました。
また，歯ブラシの交換時期，正しい持ち方やみがき方もていねいに教えてくださいました。保護者向けのプリントを配付いたしましたので，ご家庭でも，ぜひ，親子でご覧になり，歯と口の健康について話題にしてください。